CBA SANTA ANA

Nutrición y dietética

Guía Alimentación para pacientes diabéticos Julio 2023.

Las enfermedades crónicas constituyen la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. En América, la diabetes mellitus es uno de los mayores problemas de salud pública y su prevalencia aumenta como consecuencia de los cambios culturales, la disminución de la actividad física y la transición a la ingestión de una dieta calórica.

El cambio en los estilos de vida es fundamental para el manejo de los pacientes con diabetes, en quienes se debe controlar el consumo de alcohol y tabaco, promover la actividad física y una alimentación saludable con restricción del consumo de algunos nutrientes, aspectos esenciales del tratamiento y la prevención de las complicaciones propias de la enfermedad.

Una alimentación sana ayuda a mantener el azúcar de la sangre en un nivel adecuado. Es una parte fundamental del manejo de la diabetes, ya que controlando el azúcar en la sangre (glucemia) se pueden prevenir las complicaciones de la diabetes.

Desde el área nutricional, se llevan las siguientes medidas:

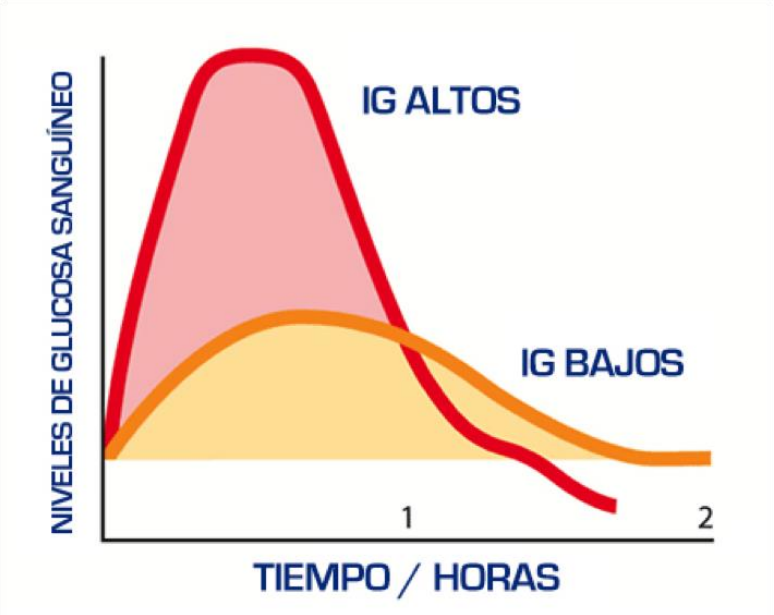
Controlar la dieta. Reducir la ingesta de grasas y seguir la dieta recomendada por el personal que se encargue de su cuidado. Hay que vigilar especialmente el aumento de peso ya que podría derivar en complicaciones cardiovasculares.

Realizar ejercicio de forma regular. Actividades sencillas como caminar o montar en bicicleta estática a intensidad moderada para evitar la pérdida de masa muscular ayudan al organismo a metabolizar la glucosa.

Evitar el tabaco. Fumar no solo fomenta la aparición de diabetes tipo 2, sino que además está asociado al aumento del riesgo de muerte por causas cardiovasculares en pacientes diabéticos, favorece el pie diabético y dificulta el control de la glucosa.

Hábitos saludables: Tener un consumo de agua, compartir con los demás compañeros, tener una salud mental estable, también son factores positivos que ayudaran a mantener estable dicha patología.





Recomendaciones:

- De 1 a 2 harinas por comida (Según sea el caso) con todo lo que es harinas, productos de pastelería hay que tener especial cuidado por contenido de azúcar y elevación de las glucometrías.
- Lácteos descremados (Bajo en grasa), yogurt light y preferencia por la cuajada. (NO leche en polvo)
- Utilizar glucerna (apta para diabéticos) en caso de bajo consumo de alimentos, u otro suplemento diabético para complementar su alimentación.
- Evitar uso de aguapanela, optar por café en leche, bebidas aromáticas, o chocolate en agua (Cocoa)
- En caso de jugos naturales evitar la adicción de azúcar, o endulzar con Stevia.
- Evitar consumo recurrente de frituras.
- Suministrar solo frutas recomendadas (Bajo índice glicémico)

  Melón: 1 pocillo

  Fresas: 9 unidades

  Piña: 1 rodaja

  Manzana verde: 1 unidad

  Pera: 1 Unidad

  Mandarina, Naranja: 1 unidad

  Nota: No suministrar banano por el alto contenido de azúcar y potasio en él.



BAJO	La glucosa se produce sostenidamente, sin grandes picos de insulina
MEDIO	Su absorción es más lenta y moderada
ALTO	Al ingerirlos pasan rápidamente a la sangre convertidos en glucosa



ALIMENTACIÓN:

a. DESAYUNO:

1. Una proteína (Huevo, queso)
2. Una/Dos harina (Arepa, galletas, tostada, calentado)
3. Una bebida (chocolate, café)

b. MEDIA MAÑANA:

1. Porción de fruta (Las recomendadas)
2. Una bebida (Yogurt light, gelatina light)

c. ALMUERZO:

1. Una/Dos harina (Arroz, pastas, papas, pure, maduro)

2. Una proteína (Carne de res, cerdo, pollo, pescado, huevo)
3. Porción de ensalada
4. Porción de crema o sopa (Según como sea la sopa, se establece si en el seco se da 1 o 2 harinas).
5. Bebida (Limonada natural, bebida aromática, o jugo SIN AZUCAR)

d. MEDIA TARDE:

1. Porción de fruta (recomendadas)
2. Harina (Arroz con leche, mazamorra, torta) (Si es el caso de alguna de estas preparaciones durante el desayuno y almuerzo ser cuidadosos con la cantidad de harina que se brinda)

e. CENA:

1. Una harina
2. Una proteína
3. Una bebida
4. Opcional porción de ensalada

Nota: Es bueno que al paciente diabético se le den pequeñas porciones, pero continuas, realizando así las 5 comidas al día para mantener acelerado su metabolismo y controlados sus niveles de glicemia.

MENÚ 1
DESAYUNO
1 porción delgada de cuajada 1 arepa delgada de maíz mediana ½ cucharada de mantequilla de vaca 1 pocillo de café en leche descremada o bebida aromática
MEDIA MAÑANA
1 porción de fruta Opciones: - Fresas 9unidades - Pera 1 unidad - Manzana 1unidad - Piña 1 unidad - Melón un pocillo 1 vaso de yogurt light
ALMUERZO
1 cucharon de frijoles 1/5 de libra de carne de cerdo asada 3 papas criollas cocidas 1 pocillo de Lechuga + 1 unidad pequeña de tomate + (1/4) unidad mediana aguacate hass + vinagreta 1 aromática en agua o limonada natural endulzada con stevia

ALGO
1 pocillo de gelatina light 3 unidades galletas de sal
COMIDA
1/5 de libra de pollo asado 5 cucharadas de arroz 1,5 pocillo de ensalada de Lechuga + 1 unidad pequeña de tomate + (1/4) unidad mediana aguacate has 1 vaso de café con leche descremada o bebida aromática
MERIENDA
1 vaso de bebida aromática

MENÚ 2
DESAYUNO
1 pan tajado integral 2 huevos revueltos con cebolla y tomate 1 porción que cuajada ½ cucharada de aceite vegetal 1 pocillo de café en leche descremada o bebida aromática
MEDIA MAÑANA
1 porción de fruta Opciones: - Fresas 9unidades - Pera 1 unidad - Manzana 1unidad - Piña 1 unidad - Melón un pocillo
ALMUERZO
1 cucharon colmado de crema de espinaca 1/5 de libra de carne de cerdo asada 2/3 pocillo de pastas 1 porción de ensalada 1 aromática en agua o limonada natural endulzada con Stevia
ALGO

1 pocillo de gelatina light refrigerada 1 vaso de yogurt light
COMIDA
1 arepa delgada de maíz mediana 2 huevos revueltos 1 tajada de cuajada 1 vaso de café con leche descremada o chocolate en agua
MERIENDA
1 vaso de bebida aromática

MENÚ 3
DESAYUNO
1 porción delgada de cuajada 1 porción de calentado 1 pocillo de café en leche descremada o bebida aromática
MEDIA MAÑANA
1 vaso de yogurt con fresas picadas
ALMUERZO

1 cucharon de crema de brócoli 1/5 de pescado apanado 3 cucharadas de puré de papa 1 porción de ensalada 1 aromática en agua o limonada natural endulzada con Stevia
ALGO
Sanduche 1 tajada de Jamón 1 tajada de queso Vegetales (Lechuga, Tomate) 2 tajadas de pan integral 1 vaso de bebida aromática
COMIDA
1/5 de libra de carne de res asado 2 tajadas de maduro 1 cucharon de lentejas guiadas 1 vaso de café con leche descremada o bebida aromática
MERIENDA
1 vaso de bebida aromática

LISTA DE INTERCAMBIO (PORCIONES)

HARINAS		FRUTAS		VERDURAS
Arroz blanco cocido	6 cucharadas	Banano	1 unidad pequeña	PUEDE CONSUMIR SOLAS O MEZCLADAS:5 Cucharadas
Almojábana/Buñuelo Pandequeso/Pandeyuca	1 unidad pequeña	Feijoa	3 unidades pequeña	Lechuga
Arepa delgada	1 unidad pequeña	Fresas	9 unidades medianas	Tomate
Arepa redonda	1 unidad grande	Granadilla	1 unidad grande	Zanahoria
Pan tajado	1 unidad pequeña	Guanábana	4 cucharadas	Brócoli
Galletas de soda	3 unidades	Guayaba	1 unidad mediana	Cebolla
Tostada	1 unidad mediana	Guayaba manzana	1 unidad mediana	Pimentón
Avena en hojuelas	4 cucharadas	Higo	2 unidad pequeña	Repollo
Granola	3 cucharadas	Manzana	1 unidad mediana	Espinaca
Mazamorra	5 cucharadas soperas	Mango	1 unidad pequeña	Pepino
Espaguetis	2/3 pocillo	Murrapo	1 unidad pequeña	Habichuela

Pan cake	1 unidad	Sandia	¼ unidad	Auyama
Rosquillas	1 paquete	Maracuyá	1 unidad pequeña	Remolacha
Barra cereal	1 unidad	Naranja	1 unidad pequeña	Espárragos
Susanitas	3 unidades	Papaya	1 trozo mediano	Zucchini
Cereal	3 cucharadas	Pera	1 unidad mediana	Coliflor

LECHE		**QUESO / SUSTITUTOS**		**CARNES**	
Leche semidescremada	1 vaso pequeño	Cuajada	1 tajada pequeña semigruesa	Atún	1 lata
Yogurt	1 vaso	Huevo	1 unidad pequeña	Pechuga de pollo sin piel	¼ unidad grande
Kumis Diet	1 vaso	Huevo codorniz	5 unidades pequeñas	Carne de rey	1/5 lb
Yogurt griego natural	1 vaso pequeño	Jamón de cerdo Mortadela	2 tajadas	Carne de cerdo	1/5 lb
Helado Diet	1 bola	Morcilla	1 trozo pequeño	-	-
Leche en polvo semidescremada	4 cucharadas	Quesito	1 tajada semigruesa	-	-
-	-	Queso Finesse	2 lonchitas	-	-
-	-	Salchicha	1 unidad	-	-

LEGUMINOSAS	**GRASAS**	**TUBÉRCULOS**

Frijol cargamanto	1 cucharón	Aceite Vegetal	1 cucharada sopera	Papa común	1 unidad mediana
Lenteja cocida	1 cucharón	Crema de leche	1 cucharada sopera	Papa criolla	3 unidades medianas
Garbanzos cocidos	1 cucharón	Mantequilla Maní	1 cucharada dulcera	Guineo	1 unidad mediana
-	-	Mantequilla	1 cucharada dulcera	Plátano	½ unidad mediana
-	-	Queso Crema	1 cuchara sopera	Yuca	1 trozo mediano
-	-	Mayonesa	1 cuchara	-	-
-	-	Aguacate común	1/8 unidad mediana	-	-
-	-	Aguacate Hass	¼ unidad mediana	-	-
DULCES		**FRUTOS SECOS**		**BEBIDAS**	
Pasas	8 unidades	Almendras	4 unidades	Gatorade	1 botella
Cucas	1 unidad pequeña	Maní sin sal	1 cucharada sopera	Avena instantánea	2 cucharadas soperas
Durazno enlatado	3 mitades medianas	Nuez	2 unidades	Café	1 cucharada
Gelatina	Pocillo pequeño	Pistacho	1 cucharada sopera	Chocolate con azúcar	1 pastillas
Bocadillo	1 unidad pequeña	-	-	-	-
Torta	1 unidad pequeña	-	-	-	-
Chocolatina	1 unidad pequeña	-	-	-	-

Azúcar añadido	2 cucharitas	-	-	-	-

OBSERVACIONES

- ✓ Vaso/ pocillo chocolatero: 200cc
- ✓ Cucharón: 100cc
- ✓ 1 tajada: 30 gramos aprox.
- ✓ 1/5 lb: 100gramos
- ✓ Cucharada: 15ml
- ✓ Cucharita: 5ml